Аэрогриль

Очень просто - 1

О К Савельева

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Появление аэрогриля — настоящая революция в технологии приготовления пищи. За счет равномерного обдува горячим воздухом мясные и овощные блюда готовятся в два-три раза быстрее, чем обычно, получаются более мягкими и сочными, а выпечка — более нежной и воздушной. При использовании аэрогриля до минимума снижается потребность в добавлении жира, следовательно, "продукция" чудо-печи — диетическая.

В нашей книге представлен самый широкий спектр блюд, которые можно приготовить с использованием этой замечательной техники, облегчающей труд хозяйки.

- Савельева О.К.
  - Предисловие
  - На скорую руку
  - Блюда из мяса
  - Блюда из птицы
  - Рыбные блюда
  - Блюда из яиц и макаронных изделий
  - Овощные блюда
  - Блюда в горшочке
  - Выпечка
  - Десерты, напитки
  -

Савельева О.К.
Аэрогриль

Предисловие

Многие хозяйки уже обзавелись аэрогрилями. Их появление на кухнях настоящая революция в технологии приготовления домашней пищи. Аэрогриль позволяет готовить практически любые блюда и обладает рядом ощутимых преимуществ по сравнению с "традиционными" электрическими и газовыми плитами. Он изготовлен из прозрачного стекла, поэтому за процессом приготовления пищи легко следить.

За счет равномерного обдува продуктов горячим воздухом мясные и овощные блюда готовятся в 2-3 раза быстрее, чем обычно, получаются более мягкими и сочными, а выпечка — более нежной и воздушной. Если пищу готовят на решетках аэрогриля, жир стекает вниз, что делает приготовленные блюда диетическими. Вообще при использовании аэрогриля потребность в добавлении жира, смазывании им форм снижается до минимума.

Основные параметры, которые должны быть заданы при размещении продуктов в аэрогриле,- время приготовления, скорость подачи горячего воздуха и его температура. Эти показатели зависят от вида и массы продукта, его состава.

При работе с аэрогрилем следует учитывать несколько его особенностей. Для того чтобы воздух мог свободно циркулировать, продукты нельзя класть слишком близко друг к другу (расстояние между ними должно быть не менее 3 см, а между едой и стенками аэрогриля — не менее 1,5 см), по той же причине нельзя укладывать кусочки друг на друга. Пища, приготавливаемая на решетках, без посуды, готовится быстрее, так как для горячего воздуха в таком случае нет преград.

Любая термостойкая посуда, выдерживающая температуру до 280˚ С, может быть использована в аэрогриле. Некоторые блюда готовятся в стиммере — лотке с невысокими бортиками, в дне которого сделаны отверстия. Конструкция аэрогриля позволяет безопасно открывать его в процессе работы, извлекать приготовленные блюда, ставить новые, добавлять что-то в те кушанья, которые находятся "в работе".

В аэрогриле легко размораживаются продукты (в режиме "Thaw" при низкой — "Low" — скорости). Используя тот же режим, можно подогревать пищу или сохранять ее горячей.

В аэрогриле можно готовить также два блюда одновременно, на разных решетках. Правда, нужно учесть, что таким образом продукты не должны легко перенимать "посторонние" запахи.

В заключение хочется заметить, что любая хозяйка, освоив

способы приготовления описанных в нашей книге вкусных и простых блюд, сможет готовить в аэрогриле и любые из традиционных для конкретной семьи кушаний.

На скорую руку

Горячие бутерброды с колбасой и сыром

4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика вареной колбасы (желательно без жира), 4 ломтика сыра, 2 небольших помидора, по 1 ст. ложке нарезанной зелени петрушки и укропа.

На ломтики хлеба положить колбасу, а на них сыр. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать ровными кружочками и выложить их на подготовленные бутерброды. Сверху посыпать измельченной зеленью.

Поместить бутерброды на низкую решетку и запекать 4-5 мин при высокой скорости и 200° С.

Горячие бутерброды с рыбой

4 порции: 4 ломтика белого хлеба, '/г банки консервированного лосося натурального (ТОО г), 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки тертого сыра.

На ломтики хлеба намазать ровным слоем кетчуп, выложить небольшие кусочки лосося. Сверху уложить кружки репчатого лука, посыпать тертым сыром.

Бутерброды поместить на низкую решетку и запекать при высокой скорости и 160° С.

Горячие бутерброды

с сыром и томатной пастой

4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 4 ст. ложки тертого сыра, 30 г сливочного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 щепотки красного молотого перца.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом. Томатную пасту перемешать с тертым сыром и красным перцем. Намазать полученной смесью хлеб, положить на высокую решетку и запекать 5 мин при высокой скорости и температуре 180° С до начала плавления сыра.

Горячие бутерброды с шампиньонами

4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г отварных шампиньонов, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, '/г ч. ложки паприки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Масло смешать с мелко натертым чесноком, посолить. Этой смесью намазать тост. Положить на него нарезанные грибы, посоленные и поперченные по вкусу. Смешать тертый сыр и петрушку и высыпать на грибы. Сверху бутерброд посыпать паприкой. Запекать около 5 мин на высокой решетке при температуре 180° С до начала плавления сыра (скорость высокая).

Горячие бутерброды "Экзотические"

4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка ветчины, 4 кружочка свежего или консервированного ананаса, 4 ломтика сыра, 4 вишенки из компота, 30 г сливочного масла.

На каждый ломтик хлеба, намазанный маслом, положить кусочек ветчины и кружочек ананаса. Сверху уложить ломтик сыра и украсить вишенкой.

Уложить бутерброды на высокую решетку и запечь при 180° С в течение 6 мин (скорость средняя).

Пирожки из сушек

250 г простых сушек, 300 г мясного фарша, 100 г сыра, 3 ст. ложки густого майонеза, 2 стакана молока, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Сушки замочить в молоке, чтобы они стали мягкими, но не потеряли форму. Сыр натереть на мелкой терке. Фарш посолить и перемешать.

Сушки разложить в форме, затем поставить ее на низкую решетку.

Середину каждой сушки наполнить мясным фаршем, сверху положить немного майонеза и по маленькой щепотке тертого сыра. Запекать 20 мин при 260° С и высокой скорости. При подаче на стол пирожки посыпать мелко нарезанной зеленью.

Гамбургер

1 порция: 1 рубленый бифштекс (полуфабрикат), 1 булочка, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка майонеза, пряности и соль по вкусу.

Разрезать булочку (вдоль) и вложить в нее бифштекс, посыпав его луком, полив смесью кетчупа и майонеза и посыпав пряностями по вкусу.

Положить гамбургер на высокую решетку и нагревать при средней скорости 5-7 мин (температура 180° С). Подавать горячим.

Гренки с творогом

4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 250 г творога, 1/4 стакана молока, 2-3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка изюма, ванилин по вкусу.

Ломтики белого хлеба обмакнуть в теплое подслащенное молоко.

В творог вбить 1 яйцо, добавить сахар, ванилин, изюм. Все тщательно перемешать.

На ломтики хлеба выложить приготовленную творожную массу. Верх смазать взбитым яйцом.

Гренки положить на низкую решетку и запекать 20 мин при высокой скорости и 180° С.

Блюда из мяса

Говядина по-индонезийски

4-5 порций: 600 г говяжьего филе, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, '/г ч. ложки тмина, '/г ч. ложки сухого кориандра, соль по вкусу.

Мясо нарезать кубиками (2х2х2 см).

Смешать в одной посуде вместе с мясом чеснок, соевый соус, тмин и кориандр так, чтобы мясо было покрыто получившимся соусом. Поставить на холод на 1-2 ч.

Затем мясо вынуть из соуса, надеть на шампуры и положить на высокую решетку. Запекать 10 мин при высокой скорости и 200° С.

Мясное рагу с сухофруктами

4 порции: 500 г говяжьего филе, по 150 г кураги, изюма, чернослива, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, специи и соль по вкусу.

Мясо нарезать мелкими ровными кусочками, как для гуляша, затем переложить его в форму, смазанную маслом, сверху насыпать курагу, изюм, чернослив. Добавить специи по вкусу. Посолить. Залить все сметаной.

Поставить форму на низкую решетку и готовить рагу 30-35 мин при высокой скорости и 200° С до появления румяной корочки.

Говядина, запеченная под майонезом

4 порции: 500 г отварной говядины, 5 головок репчатого лука, }/2 стакана майонеза, / ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки зелени укропа, несколько веточек зелени петрушки, соль по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусками, уложить на смазанную маслом сковороду, посыпать зеленью укропа, нашинкованным репчатым луком, посолить и залить майонезом. Поставить сковороду на низкую решетку и запекать мясо 5-10 мин при высокой скорости и 160° С. Подавать в горячем виде, украсив веточками петрушки.

Мясо "Дачное"

500 г говядины, 3 головки репчатого лука, 2 сладких перца, 300 г моркови, '/г банки майонеза, 7 ст. ложка кетчупа (по желанию), 100 г тертого сыра, зелень.

Говядину нарезать на куски и слегка отбить. Лук, перец, морковь и зелень мелко нарезать. На дно формы налить немного воды, положить в нее мясо. На мясо слоями выложить слоями лук, перец, морковь и зелень. Обильно смазать верх майонезом.

По желанию в майонез можно добавить немного кетчупа. Посыпать блюдо сыром и запекать на низкой решетке около 40 мин при 250° С и высокой скорости.

Мясо "Гости но пороге"

300 г мяса, 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 150 г майонеза или сметаны, соль по вкусу.

Мясо и огурцы нарезать соломкой, лук — тонкими кольцами. Мясо выложить в форму, добавить лук, огурцы. Вылить в форму 3 ст. ложки горячей воды. Сверху залить майонезом или сметаной.

Поставить подготовленное мясо на низкую решетку и запекать сначала 20 мин при высокой скорости и 250° С, а затем 15 мин при 200° С.

Мясные рулетики с грибами

5~6 порций: 700 г говяжьего филе, 200 г шампиньонов, 1 большая головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, белый молотый перец по вкусу.

Смешать соевый соус и измельченный чеснок. Мясо нарезать на куски толщиной 1 см. Слегка отбить, поперчить. Намазать приготовленной чесночной массой.

Грибы мелко порубить, лук мелко нарезать. Обжарить грибы и лук на сковороде в масле на обычной плите. Выложить грибную начинку на пластинки мяса, свернуть их рулетиками и обвязать ниткой. Рулетики положить на высокую решетку и запекать около 18-20 мин при высокой скорости и 260° С.

Свинина, запеченная в маринаде

10-12 порций: 1,5 кг свиного филе, 1/2 стакана оливкового масла, 3/4 стакана столового уксуса, 3/4 стакана мадеры, 1 головка репчатого лука, 4 лавровых листа, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка сахара, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо положить в эмалированную кастрюлю, обложить лавровым листом и тонко нарезанным луком, посыпать перцем. Уксус смешать с оливковым маслом, мадерой, солью и сахаром. Залить этим маринадом свинину и поставить на 3 сут. Ежедневно поворачивать мясо, чтобы оно промариновалось равномерно.

Затем вынуть свинину из маринада, обсушить, обмазать горчицей, положить на сковороду, подлить немного маринада. Поставить сковороду на высокую решетку и запекать мясо 15 мин при высокой скорости и 200° С.

Готовую свинину нарезать ломтиками, положить на блюдо, полить выделившимся соком, оставшийся сок подать отдельно в соуснике. В качестве гарнира подать картофельное пюре и салат

из свежих овощей.

Свинина, запеченная а фольге

4 порции: 4 куска котлетной свинины толщиной 1 см, 8 небольших клубней картофеля, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свинину нашпиговать чесноком, поперчить, посолить. Картофель очистить и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Каждый кусок мяса положить на отдельный лист фольги, обложить вокруг картофелем и завернуть в фольгу.

Запекать свинину на низкой решетке 20-25 мин при высокой скорости и 250° С. Затем фольгу приоткрыть, посыпать тертым сыром и запекать еще 8-10 мин, чтобы мясо и картофель покрылись румяной корочкой.

Свиное рагу с овощами

4 порции: 500 г свиного филе, 6 клубней картофеля, 200 г кабачков, 1 головка репчатого лука, 50 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, 7/з стакана майонеза.

Свинину нарезать кусочками, как для гуляша. Картофель и кабачок нарезать кубиками, лук — кольцами. В форму, смазанную маслом, уложить слой картофеля, затем слой кабачков, слой мяса, на него кольца лука. Залить майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить форму на низкую решетку и готовить рагу 30-35 мин при высокой скорости и 200° С до появления румяной корочки.

Котлеты с начинкой из печени

На 6-8 котлет: 500 г любого фарша, 150 г печени, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 яйцо, черный молотый перец, панировочные сухари или пшеничная мука, соль по вкусу.

Печень отварить в небольшом количестве воды, дать покипеть 10-15 мин. Остудить, затем пропустить через мясорубку.

Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Смешать лук с печенью и посолить.

Мясной фарш посолить, поперчить, перемешать с сырым яйцом. Сформовать лепешки величиной с ладонь. На середину лепешек выложить по 2-3 ч. ложки печеночной массы, завернуть края и сформовать плоские котлеты (высотой 2-3 см). Обвалять их в сухарях или муке.

Высокую решетку смазать маслом или маргарином и разложить на нее котлеты. На низкую — поставить тарелочку, в которую будет стекать сок (им полить котлеты при подаче). Запекать при 260° С при высокой скорости 6-8 мин.

Мясная запеканка

4-5 порций: 500 г говяжьего филе, 1 ломтик белого хлеба, 1 яйцо, 50 г сметаны, 1/4 стакана томатного сока, 1 головка

репчатого лука, по 1 ч. ложке нарезанной зелени тимьяна и базилика, 1 ст. ложка кетчупа, белый молотый перец и соль по вкусу.

Говядину пропустить через мясорубку. Смешать взбитое яйцо, раскрошенный белый хлеб, сметану, томатный сок, кетчуп, мелко нарезанный лук, зелень, перец и соль. Добавить фарш и тщательно вымешать полученную массу. Из приготовленной смеси сформовать лепешку, положить ее на низкую решетку и запекать 45-50 мин при средней скорости и 200° С. Подавать с кетчупом.

Мясной рулет с яйцом

6-7 порций: 500 г говяжьего филе, 300 г свиного филе, 100 г бекона, 2 ломтика белого хлеба, 3 головки репчатого лука, 1 сырое яйцо, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Говяжье и свиное филе вместе с беконом, намоченным хлебом, 1 луковицей и чесноком пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль и перец. Полученную котлетную массу вымешать. Оставшийся лук мелко нарезать и спассеровать в масле на обычной плите. Добавить измельченные вареные яйца и все перемешать. Фарш раскатать в пласт, на него выложить начинку из лука с яйцом. Свернуть фарш в виде рулета и положить его в смазанную маслом форму. Верх рулета намазать майонезом.

Поставить форму на низкую решетку и запекать рулет 50-55 мин при низкой скорости и 180° С.

Печень а фольге

500 г говяжьей печени, 1 головка репчатого лука, 100 г сала, 1 ч. ложка растительного масла, чеснок, соль по вкусу.

Печень нарезать ломтиками толщиной 1-1,5 см, лук — кольцами толщиной 0,5 см. Сало нарезать тонкими ломтиками. Чеснок мелко нарубить. Каждый кусочек печени положить в фольгу, смазанную растительным маслом. Посолить. На каждый ломтик печени положить немного чеснока, кольца репчатого лука и сало так, чтобы оно покрывало печень. Фольгу завернуть и запечь печень на низкой решетке около 25 мин при высокой скорости и 205° С.

Печень под "шубой" из свеклы

500 г говяжьей печени, 2 небольшие свеклы, 200 г майонеза или 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, свеклу натереть на крупной терке. Форму смазать маслом, положить слой свеклы, затем слой печени и так далее. Сверху должен быть

слой свеклы. Залить все майонезом или растительным маслом (в этом случае блюдо надо посолить). Поставить форму на низкую решетку и запекать при 235° С при высокой скорости 20-25 мин.

Печень, запеченная в сметане

500 г печени, 100 г сметаны, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка масла, 1 головка репчатого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.

Печень и лук очень мелко нарезать, выложить в смазанную маслом форму. Смешать сметану с кетчупом, посолить, поперчить и этой массой залить печень с луком. Все хорошенько перемешать. Затем форму поставить на низкую решетку и тушить в течение 30-40 мин при 180° С и высокой скорости.

Запеченные пельмени

250 г пельменей, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г тертого сыра, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

Яйцо взбить со сметаной. В форму, смазанную маслом, выложить пельмени в один слой, посыпать их тертым сыром и залить яйцом со сметаной. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать. Запекать минут 15-20 при температуре 235° С и высокой скорости. При подаче можно добавить кетчуп.

Запеченные пельмени хорошо сочетаются с салатом из свежих огурцов со сметаной или из свежей капусты с маслом.

Шашлык из сосисок

4-5 порций: 6 сосисок, 2 головки репчатого лука, 3 помидора, уксус, черный молотый перец и соль по вкусу.

Помидоры нарезать кружочками, лук — кольцами, уложить в миску, посыпать солью, перцем и сбрызнуть уксусом. Дать постоять 30 мин.

Сосиски нарезать кусочками длиной 3 см. Нанизать на шампуры вперемежку с кольцами лука и кружками помидоров. Сверху полить соком, образовавшимся при маринновании овощей. Уложить подготовленные шашлыки на высокую решетку и запекать 7-10 мин при высокой скорости и 200° С.

Сосиски, запеченные с сыром

6 сосисок, 6 тонких ломтиков сыра.

Сосиски надрезать вдоль. Развернуть их. Положить на высокую решетку. На каждую сосиску уложить ломтик сыра и запекать 10 мин при максимальной температуре и высокой скорости.

Сардельки, запеченные с сыром

4~5 сарделек, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 100 г сыра, 200 г майонеза.

Сыр натереть на терке. Сардельки нарезать поперек,

помидоры кружочками. Луковицу разрезать и нарезать полукольцами. Сардельки выложить на стиммер. Сверху разложить слоями лук и помидоры. Залить майонезом и посыпать сыром. Запекать 10-12 мин при температуре 205° С и высокой скорости.

Блюда из птицы

Запеченные куриные бедрышки

4 куриных бедрышка, 1 ст. ложка сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Подготовить бедрышки, натереть их солью, перцем и густо намазать сметаной. Положить на низкую решетку и запекать 40 мин при максимальной температуре и скорости.

Курица, запеченная в фольге

4 порции: 500 г куриного филе, 1 ст. ложка десертного вина, 1 ч. ложка сахарного песка, 2 ч. ложки крахмала,]/4 ч. ложки молотого перца, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 морковь, 50 г свежих грибов, по 3 ст. ложки соцветий цветной капусты и брокколи.

Морковь, натертую на крупной терке, мелко нарезанные чеснок и грибы смешать, добавить вино, сахарный песок, соевый соус, цветную капусту, брокколи, перец. Все тщательно перемешать. Кусочки курицы обвалять в крахмале и положить в приготовленную смесь. Поставить в холодильник на 1 ч. На середину листа фольги выложить овощи из маринада, сверху положить мясо. Завернуть фольгу так, чтобы не вытекал сок. Мясо, завернутое в фольгу, положить на низкую решетку и запекать 20 мин при высокой скорости и 180° С.

Курица, печенная с пивом

4-6 порций: 1 курица (примерно 1 кг), '/г стакана пива, черный молотый перец и соль по вкусу.

Подготовленную тушку курицы натереть снаружи и внутри перцем и солью. На дно аэрогриля налить пиво и разогреть печь до 200° С. Положить курицу на низкую решетку и запекать ее в течение 40-45 мин при высокой скорости и 200° С. Затем курицу перевернуть и печь еще 15-18 мин при том же режиме.

Курица, фаршированная зеленью

1 охлажденная тушка курицы (весом 1 кг), 50 г зелени петрушки, 30 г зелени сельдерея, 20 г корня сельдерея, 1 морковь, черный молотый перец и соль по вкусу.

Тушку курицы тщательно промыть изнутри и снаружи холодной водой, удалить все излишки жира. Зелень промыть, обсушить и очень мелко нарубить, морковь и корень сельдерея очистить и также мелко нарубить. Все смешать, добавить по вкусу соль и черный молотый перец, нафаршировать подготовленную курицу, отверстие зашить ниткой. Тушку натереть солью и запекать на средней решетке 1 ч при средней скорости и 250° С. Перед подачей нитку нужно удалить.

Курица, натертая чесноком

1 охлажденная тушка курицы (весом 1 кг), 1 небольшая головка чеснока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Тушку курицы тщательно промыть изнутри и снаружи холодной водой, удалить все излишки жира.

Чеснок очистить, ополоснуть холодной водой, натереть на самой мелкой терке (или пропустить через чесноковыжималку), так чтобы получилась кашица.

Подготовленную курицу изнутри и снаружи посолить, поперчить, затем тщательно натереть кашицей из чеснока. Положить тушку на среднюю решетку и запекать в течение 1 ч при средней скорости и 250° С.

Курица с яблоками и лимоном

1 курица (весом около 1 кг), 2-3 кислых яблока, 1 лимон, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лимон нарезать тонкими ломтиками. У яблок вырезать середину и нарезать тонкими дольками.

Курицу выпотрошить, подсушить полотенцем, посолить и поперчить снаружи и изнутри.

Выложить тушку изнутри лимоном, заполнить подготовленными яблоками. Курицу зашить. Жарить в аэрогриле 35 мин при 205° С при средней скорости, затем еще 10 мин при 260° С при высокой скорости до появления золотистой корочки.

Курица по-восточному

/ курица (весом около 1 кг), по 50 г кураги и изюма без косточек, 30 г ядер грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 100 г риса, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Курагу замочить на 1 ч. Изюм тщательно промыть. Рис отварить. Орехи мелко нарубить. Лук очистить и мелко нарезать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить курагу, изюм, орехи и тоже немного обжарить вместе с луком. Добавить в смесь отварной рис и хорошо перемешать. Посолить и поперчить. Курицу подготовить, начинить рисовой смесью. Отверстие зашить. Сверху тушку натереть солью и перцем. Можно обмазать смесью растительного масла и меда.

Запекать на низкой решетке 40 мин при 250° С и средней скорости. Подавать, украсив свежей зеленью.

Копченая курица

Курицу натереть солью снаружи и изнутри. Выдержать в холодильнике около 6 ч. На низкую решетку постелить фольгу и положить на нее курицу.

На высокой решетке установить стиммер с ольховой стружкой. Запекать 10 мин при высокой скорости и температуре

250° С, затем еще 40 мин при температуре 160° С. Курица готова, когда ее кожица станет шоколадного цвета. Готовую курицу можно подавать как в горячем, так и в холодном виде со свежими овощами и зеленью.

Куриные окорочка, фаршированные овощами

4 куриных окорочка, 400 г зеленого горошка, 400 г моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сметаны, перец и соль по вкусу.

Морковь отварить, нарезать кубиками. С окорочков осторожно снять кожицу. Мясо освободить от костей и мелко нарубить. К. рубленой массе добавить морковь, зеленый горошек, яйца, перец и соль. Все тщательно перемешать. Куриную кожицу зашить, оставив небольшое отверстие, через которое заложить фарш. Отверстие зашить, фаршированный окорочок натереть чесноком и слегка посолить. Запекать на низкой решетке при средней скорости в течение 20 мин при 260° С. За 10 мин до готовности смазать окорочка сметаной.

Куриные крылышки под острым маринадом

1,4 кг куриных крылышек (или окорочков), 100 г соевого соуса, 100 г оливкового масла, 1 ст. ложка острого соуса (чили), 1 зубчик чеснока.

Из соевого соуса, оливкового масла, острого соуса и чеснока приготовить маринад. Положить в него крылышки и оставить на полчаса. (Если мариновать дольше, мясо будет очень острым.) Нагреть гриль до 205° С.

Крылышки вынуть из маринада и уложить на высокой решетке. Жарить 10 мин при средней скорости. Вынуть крылышки и окунуть в оставшийся маринад. Затем снова жарить при 195° С 10 мин.

Шашлык из курицы

4 порции: 500 г филе курицы, 4 помидора, 3 головки репчатого лука, ;/г стакана сухого белого вина, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо курицы нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком (использовать 1 луковицу) и укропом. Залить вином. Все тщательно перемешать. Мариновать курицу 3 ч. За это время несколько раз перемешать.

Помидоры нарезать кружочками, оставшийся лук -кольцами.

Нанизать на шампуры мясо курицы, кружки помидоров и кольца лука. Положить шампуры на низкую решетку и жарить шашлык 30 мин при высокой скорости и 250° С.

Куриные рулетики

4 порции: 4 куска филе куриных грудок (примерно по 125 г),

4 ломтика ананаса, 3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 1/2 стакана ядер грецких орехов.

Куски курицы отбить, смазать майонезом, густо натереть измельченным чесноком. Ананас нарезать кубиками. На каждый кусок филе положить кубики ананаса, свернуть рулетики, закрепить их деревянными шпажками. Обвалять рулетики в измельченных грецких орехах, положить их на низкую решетку и запекать в течение 20 мин при высокой скорости и 250° С. Затем жарить рулетики еще 20 мин при той же скорости и 170° С.

Индейка, запеченная в сыре

3-4 порции: 600-700 г филе индейки, 7 белок, 120 г тертого сухого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Нарезать филе индейки на порционные куски. Каждый кусок обмазать взбитым белком и обвалять в тертом сыре. Выложить индюшатину в подогретую форму, смазанную маслом, поставить форму на низкую решетку и запекать мясо в течение 10-15 мин при высокой скорости и 200° С. В середине приготовления мясо перевернуть.

Жаркое из индейки

4 порции: 500 г филе индейки, 1 головка репчатого лука, 8 клубней картофеля, 200 г майонеза, '/г стакана тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Филе индейки нарезать кусочками, лук — кольцами, картофель — кружочками. В термостойкую форму, смазанную маслом, уложить слоями индюшатину, лук, картофель. Залить все майонезом и посыпать тертым сыром.

Установить форму на низкую решетку и запекать подготовленное жаркое в течение 45-50 мин при средней скорости и 180° С.

Рулет из индейки запеченный

8-10 порций: 1 рулет индейки в сетке (1 кг), 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, специи, соль по вкусу.

Чеснок нарезать очень маленькими кусочками и смешать с черным молотым перцем.

Не снимая с рулета сетку, нашпиговать его чесноком и натереть специями, солью по вкусу.

Рулет тщательно завернуть в фольгу, положить на низкую решетку и запекать в течение 40-45 мин при высокой скорости и 200° С.

Подавать холодным, сняв с рулета сетку и нарезав ломтиками, как буженину.

Рыбные блюда

Рыба на пару

6-8 порций: 1 кг скумбрии (кефали, камбалы или другой жирной рыбы), 2 ст. ложки лимонного сока, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени укропа, петрушки, эстрагона, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, 1/2 ч. ложки соли.

Рыбу посолить, поперчить, посыпать зеленью, сбрызнуть лимонным соком, завернуть в фольгу, плотно завернув края, чтобы сок из рыбы не вытекал.

На дно аэрогриля налить 1/г стакана воды. В форму положить рыбу, завернутую в фольгу, поместить форму на низкую решетку. Готовить рыбу 10 мин при высокой скорости и 180° С.

Рыба, запеченная в фольге

4 порции: 400 г рыбного филе (треска, камбала, палтус, зубатка и т. п.), 1 небольшая головка репчатого лука, 6 шампиньонов, 1 красный сладкий перец средних размеров, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка арахисового масла, 1 ч. ложка тертого свежего имбиря или 1/2 ч. ложки сухого имбиря,]/2 лимона, соль по вкусу.

Нарезать порционными кусками филе. Мелко нашинковать лук и перец. Тонко нарезать шампиньоны. На середину двух листов толстой фольги размерами 35 х50 см положить лук, имбирь, перец и грибы. Сверху уложить куски рыбы. Сбрызнуть все лимонным соком, соевым соусом и арахисовым маслом. Соединить вместе сначала длинные, а затем короткие стороны листов фольги, сформовав конверт. Положить оба конверта на низкую решетку и готовить рыбу 12-15 мин при высокой скорости и 180° С.

Рыба с картофелем под "шубой"

4 порции: 300 г филе рыбы (судак, треска, минтай), 1 головка репчатого лука, 4 клубня очищенного отварного картофеля, 1 ст. ложка растительного масла, 11/2 стакана майонеза, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими кусками. Лук нарезать кольцами, картофель — кружочками. На дно сковороды налить масло и на ее середину выложить куски рыбы. По краям уложить картофель, посолить и поперчить. Сверху положить слой лука. Залить все майонезом.

Поставить сковороду на низкую решетку и запекать рыбу 15-20 мин при высокой скорости и 250° С до появления румяной корочки.

Филе судака запеченное

500 г филе судака, 2 головки репчатого лука, 150- 200 г майонеза, черный перец горошком, соль по вкусу.

Подготовленное филе нарезать поперек небольшими кусочками, положить в стеклянную огнеупорную миску. Лук очистить, хорошо промыть в холодной воде, нарезать ровными колечками и разложить поверх рыбы. Добавить немного воды (3-4 ст. ложки), несколько горошин черного перца, соль. Плотно закрыть крышкой и поставить в аэрогриль на среднюю решетку на 40 мин. Затем открыть крышку, рыбу покрыть ровным слоем майонеза и запекать еще 15-20 мин при высокой скорости и 280° С.

"Золотая рыбка"

к праздничному столу

Крупная морская или речная рыба, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда, красный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу вымыть, выпотрошить, натереть смесью соли с красным молотым перцем. Взбить яйцо с медом и хорошенько натереть этой смесью рыбу. Выложить рыбу на высокую решетку, еще раз смазать яично-медовой смесью. Если рыба длинная, можно свернуть ее кольцом, закрепив хвост во рту рыбы. Запекать 40 мин при 235° С при средней скорости. Плоскую рыбу (камбалу) готовить 15-20 мин при 260° С. Выложить рыбу на большое блюдо, украсить зеленью и дольками лимона.

Рыбные котлеты

5-6 порций: 500 г рыбного филе (судак, треска, хек и т. п.), 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 1/4 стакана сметаны, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана молока, нарезанная зелень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке хлебом. Добавить яйцо, сметану, соль и перец. Все хорошо вымешать. Сформовать из фарша котлеты и выложить их на среднюю решетку. Запекать котлеты 7-10 мин при высокой скорости и 200° С.

При подаче на стол полить котлеты растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки.

Рыбные палочки

1 упаковка рыбных палочек (10-12 шт.), 80-100 г сыра.

Рыбные палочки вынуть из упаковки и разложить на средней решетке в форме веера или звездочки. Сыр нарезать узкими брусочками толщиной по длине папочек. Выложить по брусочку сыра на каждую палочку. Запекать примерно 20-25 мин при средней скорости и 250-280° С.

Запеканка из рыбы с грибами

500 г филе хека или морского окуня, 300 г шампиньонов, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы очистить, обжарить в масле и перемешать с мукой. В стеклянную огнеупорную кастрюлю положить рыбное филе, на него — обжаренные грибы. Посолить, поперчить. Массу залить сметаной и посыпать тертым сыром. Запекать при 180° С при высокой скорости до появления золотистой корочки.

Воздушный рыбный пирог

500 г рыбного филе, 200 г растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 яйца, 100 г тертого сыра.

Филе нарезать небольшими кусочками, положить в форму со 150 г растительного масла и потомить около 30 мин при температуре 225° С. Отдельно взбить белки и желтки трех яиц.

Муку обжарить в 50 г масла, развести смесь горячим молоком, добавить томатную пасту, сыр, взбитые желтки, 2/3 взбитых белков. Хорошенько перемешать.

Выложить рыбу в смазанную маслом форму, залить подготовленной смесью. Сверху смазать оставшимися белками. Установить в аэрогриль кольцо-увеличитель и выпекать пирог на высокой решетке первые 20 мин при 200° С, а затем еще 10 мин при 175° С (скорость средняя).

Готовый пирог оставить в аэрогриле до остывания. Тогда на нем образуется красивая корочка, напоминающая чешую. Подать с запеченным в мундире картофелем.

Блюда из яиц и макаронных изделий

Печеные яйцо

Яйца положить на высокую решетку. Запекать при высокой скорости и 200° С вкрутую 1.0. мин, всмятку — 5-f6 мин.

Омлет с овощами

4 яйца, 4 ст. ложки молока, 3 сосиски, 1 сладкий перец, 2 помидора, 50 г тертого сыра, 1 ч. ложка растительного масла, зеленый лук, зелень и соль по вкусу.

Сосиски нарезать кружочками. Овощи и зелень мелко порубить. Яйца взбить с молоком, посолить. Сосиски, зелень и овощи выложить в смазанную маслом форму, залить яйцами и посыпать сыром. Запекать на высокой решетке 20 мин при средней скорости и 250° С.

Яйца, запеченные в ветчине

6 ломтиков нежирной ветчины, 6 сваренных вкрутую (или испеченных в аэрогриле) яиц, 50 г тертого сыра (желательно твердых сортов), 100 г сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очистить вареные яйца. Завернуть каждое в ломтик ветчины. В сметану добавить 25 г тертого сыра, посолить и поперчить. Форму смазать маслом и выложить в нее яйца, завернутые в ветчину. Залить сметаной с сыром. Оставшимся сыром посыпать блюдо сверху. Поставить форму на низкую решетку и запекать 10-12 мин при температуре 150-180° и средней скорости.

Запеканка из холодных макарон

400 г отварных макарон, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки кетчупа, 100 г сыра.

Сыр нарезать тонкими пластинками. Яйца перемешать с молоком.

Макароны положить в смазанную маслом форму, полить кетчупом, разложить сверху пластинки сыра и залить яичной болтушкой.

Запекать около 15 мин, поставив на низкую решетку, при температуре 235° и средней скорости.

Овощные блюда

Овощи но пару

3 порции: 400 г овощной смеси (картофель, морковь, кабачки, лук, зеленый горох), соль по вкусу.

Вымыть овощи. Картофель, морковь, лук, кабачки очистить. Все овощи нарезать, перемешать, посолить и разделить на 3 порции. Каждую порцию уложить на отдельный Лист фольги, запить 1 ч. ложкой воды и плотно завернуть в фольгу. Положить пакетики с овощами на низкую решетку и готовить овощи 30-40 мин при высокой скорости и 200° С.

Овощи, запеченные в фольге

5-6 порций: 300 г молодых кабачков, 200 г баклажанов, 100 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Овощи очистить, мелко нарезать, залить растительным маслом, поперчить, посолить и перемешать. Выложить их в фольгу, плотно ее завернуть и поместить на низкую решетку. Запекать около 40-45 мин при высокой скорости и 250° С.

Шашлык из овощей

5-6 порций: 1 небольшой кабачок цуккини, по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, 2 луковицы, 100 г небольших шампиньонов, 3~4 зубчика чеснока, 0,5 стакана сухого белого вина, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки сахарного песка.

Приготовить маринад. Для этого соединить сухое вино, растительное масло, лимонный сок, сахар и измельченный чеснок. Все тщательно перемешать.

Кабачки очистить от кожуры и семечек, перец — от семечек. Перец нарезать кусочками, лук и кабачки — кружочками. Грибы помыть, очистить. Овощи залить маринадом и дать им пропитаться в течение 2-3 ч. Затем овощи и грибы нанизать на шампуры, положить на низкую решетку и запекать 15 мин при высокой скорости и 200-230° С.

Картофель, запеченный в мундире

2 порции: 4 клубня картофеля средней величины, 4 ч. ложки сливочного масла, черный молотый перец и чесночная соль по вкусу.

Картофель помыть и просушить бумажным полотенцем. Натереть каждый клубень маслом. Сдобрить чесночной солью и перцем. Картофель положить на низкую решетку и запекать около 30-35 мин при высокой скорости и 230° С.

Картофель, запеченный в сыре

4 порции: 8 клубней картофеля средней величины, 100 г тертого сыра, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Картофель вымыть и очистить. Каждый клубень обмакнуть в подсоленную сметану и обвалять в тертом сыре. Картофель положить на низкую решетку и запекать 10 мин при высокой скорости и 250° С, а затем еще 15-20 мин при той же скорости и 200° С. Перед подачей на стол картофель слегка остудить.

Картофель с черносливом

250 г картофеля, 100 г чернослива, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, % ч. ложки тмина, 1 ст. ложка тертого мускатного ореха, соль по вкусу.

Чернослив промыть, вынуть косточки и размочить в кипятке. Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. Форму смазать маслом, выложить на дно картофель, сверху положить чернослив, добавить сахар, мед, масло, посыпать солью и тмином. Налить столько воды, чтобы она покрыла продукты. Закрыть крышкой, поставить на низкую решетку и запекать 15 мин при температуре 260° С и высокой скорости. Затем крышку открыть, картофель перемешать и убавить температуру до 235° С.

Держать при этой температуре до тех пор, пока вода не выкипит. Перед подачей посыпать тертым мускатным орехом.

Картофельная запеканка

6-8 порций: 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Картофель очистить, отварить на обычной плите в соленой воде, охладить и нарезать кружочками. Сваренные вкрутую яйца также нарезать кружочками. В смазанную маслом высокую форму уложить последовательно слой картофеля, слой тертого сыра, слой яиц. Чередовать, пока не закончатся продукты. Между слоями укладывать кусочки масла. Полить все сметаной, еще раз посыпать сыром. Поставить форму на низкую решетку и готовить запеканку 20-25 мин при высокой скорости и 180-200° С.

Картофельная запеканка с рыбой и грибами

500 г рыбы (минтай, треска), 7 крупных клубней картофеля, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 кубик грибного бульона, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, грибы, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу.

Картофель очистить, отварить. В картофельном отваре развести кубик грибного бульона. Картофель размять в пюре, добавив грибной бульон. Вбить в пюре 1 сырое яйцо. Не солить. Оставшиеся 2 яйца отварить и мелко нарубить. Лук мелко нарезать и обжарить. Грибы отварить. Рыбу без кожицы и костей и вместе с грибами пропустить через мясорубку, посолить и

поперчить. Массу смешать с луком и измельченными яйцами. Форму смазать маслом, выложить в нее пюре. На пюре положить фарш, сверху смазать майонезом. Запекать на низкой решетке при температуре 205° С 20 мин (скорость средняя). Готовое блюдо украсить рубленой зеленью.

Запеканка из свеклы

4~5 порций: 3 свеклы среднего размера, 2 зубчика чеснока, '/? стакана гречневого продела, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Свеклу натереть на крупной терке. Чеснок измельчить. Крупу промыть. Половину свеклы уложить в форму, смазанную маслом, разровнять. Посолить, добавить измельченный чеснок. Затем выложить крупу и разровнять ее. Сверху поместить слой оставшейся свеклы, еще раз посолить и залить сметаной. Поставить форму на низкую решетку и готовить запеканку 20-25 мин при высокой скорости и 200° С.

Запеканка из капусты

6-8 порций: 1 кг белокочанной капусты, 1 стакан молока, 1 стакан манной крупы, 200 г маргарина, 2 яйца, черный молотый перец и соль по вкусу.

Капусту нашинковать и размять с солью. Манку всыпать в молоко, размешать и дать немного постоять. Маргарин растопить и смешать с яйцами, посолить, поперчить. Соединить капусту, манку с молоком и маргарин с яйцами, перемешать. Выложить полученную массу в смазанную высокую форму. Поставить форму на низкую решетку и готовить запеканку 30 мин при высокой скорости и 200-230° С.

Печеные баклажаны

4 порции: 2 баклажана, 2 ст. ложки растительного масла или смеси хрена со сметаной, или смеси для жаренья мяса, '/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки.

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5 см или разрезать вдоль на 4 части, каждый кусочек смазать растительным маслом (смесью хрена со сметаной) или густо обсыпать смесью для жаренья мяса. Уложить ломтики (кружочки) баклажанов на высокую решетку и запекать 15-20 мин при высокой скорости и 200° С.

При подаче к столу смазать кружки баклажанов майонезом и посыпать зеленью. Можно использовать в качестве гарнира.

Баклажаны, фаршированные рубленым мясом

3-4 порции: 1 большой баклажан, 300 г говяжьего фарша, 2 небольших красных помидора, 6 ст. ложек густой сметаны, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, белый или черный молотый перец и соль по вкусу.

Баклажан разрезать вдоль на две части. Ложкой осторожно вынуть мякоть, оставив небольшой слой у кожуры. Вынутую мякоть мелко порубить и смешать с мясным фаршем. Заправить солью и перцем. Все перемешать. Помидоры нарезать кружочками. Заполнить "лодочки" из баклажанов фаршем. Сверху уложить кружочки помидоров и залить сметаной. Уложить фаршированные половинки на низкую решетку и запекать 35-40 мин при высокой скорости и 200° С. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Перец, фаршированный мясом и овощами

6-8 крупных сладких перцев (можно разных цветов), 250 г отварной говядины, 2-3 средние моркови, 2 средние головки репчатого лука, 2-3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Перцы вымыть, аккуратно вырезать сердцевину, так чтобы отверстия, в которые будет закладываться фарш, были по возможности маленькими и круглыми. Очищенные перцы еще раз промыть холодной водой и обсушить.

Приготовить фарш: репчатый лук и морковь очистить, промыть, нарезать ломтиками и обжарить на разогретой с маслом сковороде. Затем, охладив, пропустить вместе с отварным мясом через мясорубку, посолить и добавить черный молотый перец. По желанию к получившейся массе можно добавить отварной рис. Если фарш получится сухим, можно добавить 2-3 ст. ложки кипяченой воды. Подготовленные перцы наполнить полученным фаршем, плотно утрамбовать чайной ложкой.

Поставить их отверстиями вверх, плотно прижимая друг к другу, в стеклянную огнеупорную миску с крышкой. Чтобы перцы немного пропарились, на дно миски можно налить 2-3 ст. ложки кипяченой воды. Закрыть крышкой. Поставить миску в аэрогриль на среднюю решетку на 40-50 мин при средней скорости и 290° С.

Перец, фаршированный рыбой

4 порции: 8 стручков сладкого перца, 1 банка сардин в масле, 2 стакана вареного риса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Стручки сладкого перца промыть и очистить от семян. Сардины размять, разделить пополам, смешать с отварным рассыпчатым рисом, маслом из банки и рубленым яйцом. Приправить солью и перцем, добавить петрушку. Полученной массой наполнить стручки перца. В кастрюлю налить немного воды и опустить в нее перцы. Поставить кастрюлю на низкую решетку и тушить перцы 10 мин при высокой скорости и 150° С.

Запеканка из кабачков

4-5 порций: 500 г кабачков, 150-180 г говяжьего фарша, 1 яблоко, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, по 1 ст. ложке томатной пасты и растительного масла, 1 ч. ложка муки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Кабачки очистить и натереть на крупной терке. Яблоко также натереть на крупной терке. Соединить сметану, майонез, томатную пасту и муку. Все тщательно перемешать. В круглую форму, смазанную маслом, выложить ровным слоем половину кабачковой массы. Посолить. Сверху распределить мясной фарш. Посолить и поперчить. На мясной фарш уложить тертое яблоко. Сверху положить слой оставшейся кабачковой массы. Залить майонезной смесью.

Поставить форму на низкую решетку и готовить запеканку 30-40 мин при высокой скорости и 200° С.

Кабачок с грибами

1 молодой кабачок, 2 ст. ложки сушеных грибов, 1 стакан отварного риса, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки тертого сыра, 250 г майонеза.

Кабачок нарезать кружочками. Грибы замочить, сварить в той же воде (предварительно ее процедить), слегка обжарить с нарезанным луком и отваренным рисом.

На кружочки кабачка выложить грибную массу, слегка обмазать майонезом, посыпать тертым сыром. Кружочки уложить на низкую решетку и запекать около 20 мин при 180° С и средней скорости.

Икра кабачковая

1 средний кабачок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу.

Кабачок запекать в аэрогриле 30-40 мин при 260° С и средней скорости. Остудить, очистить от кожицы, мелко нарубить вместе с зеленью и чесноком, добавить в массу растительное масло. Подавать с помидорами.

Цветная капуста, запеченная с сыром

300 г цветной капусты, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 зубчик чеснока, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Отварить капусту в подсоленной воде, разобрать на кочешки. Чеснок мелко нарубить. Кочешки капусты разложить на стиммере, полить майонезом, посыпать тертым сыром и нарубленным чесноком.

Запекать на высокой решётке около 6 мин при 260° С и высокой скорости. Подавать, посыпав зеленью.

Шампиньоны с яблоками

300 г шампиньонов, 300 г кислых яблок (желательно антоновки), / большая головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сметаны, белый молотый перец, зелень и соль по вкусу.

Грибы очистить, отрезать шляпки, ножки мелко нарубить. Шляпки обжарить в сливочном масле. Посолить и поперчить. Луковицу нарезать кубиками. Нарубленные ножки грибов обжарить в масле вместе с луком. Посолить и поперчить. Остудить. Яблоки очистить и нарезать маленькими кубиками. Смешать их с грибной массой.

Форму смазать маслом, выложить в нее шляпки грибов, заполнить их яблочно-грибной массой. Полить сметаной. Выпекать на низкой решетке примерно 10-12 мин при температуре 180° С и средней скорости.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью. Это блюдо прекрасно сочетается с отварным картофелем и салатом из помидоров.

Каша-малаша

По 1/3 стакана гречневой, перловой крупы и пшена, 1 крупная морковь, 1 средняя редька, 1 средняя свекла, 1 средняя брюква, немного растительного масла.

Овощи натереть на крупной терке (каждый отдельно)*: Крупу промыть.

В высокую форму положить слоями — морковь, гречневую крупу, редьку, пшено, свеклу, перловую крупу, брюкву. Самый верхний слой должен состоять из смеси овощей. Посолить. Налить в форму 2 стакана воды (вода должна покрыть все слои), добавить масло. Тушить на средней решетке около 40 мин при температуре 200° С и средней скорости.

Блюда в горшочке

Солянка

150 г грудинки, ветчины, колбасы, сосисок, отварного мяса, шпика, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка муки, 1 десертная ложка сливочного масла, 1 десертная ложка томата-пасты или кетчупа, 5-6 маслин, чеснок, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук нашинковать, обжарить в масле. Мясопродукты и огурец нарезать кусочками в виде широкой лапши. Все компоненты сложить в горшочек, залить горячей водой или бульоном, посолить и поперчить,

Горшочек поставить на низкую решетку и томить около 10 мин при 200° С и средней скорости.

Куриный суп

быстрого приготовления

4 порционных кусочка курицы (примерно по 100 г), 1 крупная головка репчатого лука, 2 средние моркови, 4 клубня картофеля, 4 лавровых листа, зелень сельдерея, укропа, черный перец горошком, соль по вкусу.

Лук, картофель и морковь мелко нарезать. Зелень нарубить. Приготовить 4 горшочка. В каждый положить по кусочку курицы и равномерно разложить лук, картофель и морковь, добавить по 1 лавровому листу, по 3 горошины перца, зелень. Посолить по вкусу. Горшочки залить по плечики водой, накрыть крышками и поставить на низкую решетку в прогретый аэрогриль. Готовить 30 мин при 260° С при средней скорости.

Рыбный суп

4 порции: 4 порционных куска рыбы (кеты, морского окуня, палтуса, форели), 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 4 клубня картофеля, 4 лавровых листа, черный перец горошком, зелень укропа и сельдерея, соль по вкусу.

Готовить так же, как указано в предыдущем рецепте.

Картофельный суп

1 порция: 3 небольших клубня картофеля, 1,5 стакана молока (желательно пополам со сливками), 1 ст. ложка сливочного масла, 30 г плавленого сыра, 1 ст. ложка томатной пасты,1/2 зубчика чеснока, зелень по вкусу.

Молоко со сливками вскипятить. Картофель очистить и нарезать кубиками. Сыр натереть на мелкой терке.

Положить картофель в горшочек, залить горячим молоком, поставить на низкую решетку и варить 35 мин при температуре 150-180° С (скорость низкая). После этого в горшочек добавить

томатную пасту, тертый плавленый сыр, масло и варить еще приблизительно 5 мин.

При подаче посыпать рубленым чесноком и мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Щи из квашеной капусты

3 порции: 300 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 грибной бульонный кубик, перец и соль по вкусу.

Капусту отжать и промыть, если она очень кислая. Лук нашинковать и обжарить на плите до золотистого цвета, добавить капусту и потомить несколько минут.

Муку развести в 1 стакане горячей воды, довести до кипения. Разложить обжаренную капусту в горшочки, залить ее разведенной мукой, добавить в каждый горшочек по '/з бульонного кубика. Залить горшочки до горловины горячей водой (или бульоном). Содержимое горшочков перемешать. Поставить на низкую решетку и варить около 30 мин при температуре 150-180° С и низкой скорости.

Мясные рулетики

3 порции: 500 г говяжьего филе, 1 головка репчатого лука, 1 большой клубень картофеля, 250 г шампиньонов, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г сметаны, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде в растительном масле на обычной плите. Шампиньоны отварить в подсоленной воде на обычной плите и мелко нарезать. Картофель нарезать длинной тонкой соломкой и обжарить до полуготовности в тефлоновой сковороде, установленной на высокую решетку, за 8-10 мин при высокой скорости и 250° С.

Мясо разрезать на 3 больших плоских куска, отбить, посолить и поперчить. На каждый кусок мяса положить понемногу картофеля, грибов с луком и зелени. Свернуть мясо рулетиками и скрепить их деревянными шпажками.

Положить рулетики в тефлоновую сковороду, поставить сковороду на высокую решетку и запекать мясо 10 мин при высокой скорости и 250° С.

Затем переложить рулетики в горшочек, добавить сметану. Долить почти до верха грибным отваром, в котором варились шампиньоны. Горшочек закрыть крышкой или лепешкой из пресного теста. Поставить горшочек на низкую решетку и тушить рулетики 30-40 мин при высокой скорости и 250° С.

Чанахи

4~5 порций: 500 г баранины с косточками, 750 г картофеля,

200 г помидоров, 300 г баклажанов, 200 г стручков зеленой фасоли, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки и кинзы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Баранину обмыть, нарезать небольшими кусками и положить в глиняный горшок.

Туда же добавить мелко нарезанный лук, очищенный и нарезанный ломтиками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень петрушки и кинзы. Все это посолить, поперчить и залить 2 стаканами воды. Поставить горшок на низкую решетку и варить чанахи около 25 мин при высокой скорости и 200° С.

Цыпленок с помидорами

3-4 порции: 1 цыпленок (700-900 г), 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 1 ст. ложка томатной пасты, 2-3 ст. ложки уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.

Цыпленка разрезать на небольшие порционные куски, посолить и поперчить их.

Лук мелко нарезать. Помидоры нарезать тонкими кружками. На дно глиняного горшочка уложить последовательно слоями куски цыпленка, лук и кружочки помидоров. Последним должен быть слой помидоров. Затем влить уксус, положить томатную пасту и залить водой так, чтобы цыпленок был слегка прикрыт. Накрыть горшочек крышкой, поставить на низкую решетку и тушить цыпленка 1 ч 10 мин — 1 ч 20 мин при высокой скорости и 180° С.

Курица а собственном соку

На 3 горшочка: 1,2 кг курицы, 3 средние головки репчатого лука, 3 крупных помидора, 3 больших зубчика чеснока, по 1 пучку укропа, кинзы и петрушки, черный перец горошком, соль по вкусу.

Курицу разделать на небольшие кусочки. Лук нарезать кольцами. Помидоры натереть на терке, чеснок измельчить. Зелень мелко нарезать. Разложить продукты по горшочкам слоями: слой курицы, слой зелени и чеснока, слой тертых помидоров с чесноком и солью. Закрыть крышками и готовить на низкой решетке 50 мин при 200° С и средней скорости.

Курица по-домашнему

Филе курицы, картофель, морковь, лук, черный перец горошком, бульонный кубик, зелень — соотношение продуктов произвольное.

Филе курицы нарезать маленькими кусочками. Картофель крупно нарезать. Морковь и лук измельчить.

Горшочек нагреть. Положить в него курицу, картофель,

морковь, лук, перец горошком (по 1-2 шт.), небольшое количество раскрошенного бульонного кубика. Все продукты должны занять чуть больше половины объема горшочка.

Горшочек залить кипятком до плечиков. Закрыть фольгой, сделав в ней несколько отверстий.

Готовить около 1 ч при 200° С на низкой решетке и средней скорости. Затем снять фольгу, всыпать в горшочек зелень и подержать еще 10 мин при той же температуре.

Каша пшенная молочная с тыквой

4-5 порций: 200 г пшена, 300 г тыквы, 1 л молока, 40 г сахарного песка, соль по вкусу.

Пшено тщательно промыть несколько раз, затем ошпарить кипятком. Тыкву нарезать небольшими кубиками (1xlxl см). В глиняный горшок налить кипящее молоко. Положить пшено, тыкву, сахар и соль. Поставить горшок на низкую решетку и варить кашу около 10-12 мин при высокой скорости и 220° С.

Коша пшенная

8 ст. ложек пшена, 1 л молока, 2 яйца, сливочное масло, сахар и соль по вкусу.

Пшено тщательно промыть, всыпать в горшочек, залить его молоком и, закрыв крышкой, томить на низкой решетке 30-40 мин при температуре 205° С и низкой скорости.

Кашу вынуть их аэрогриля, добавить по вкусу сахар, масло, хорошо взбитые яйца. Все тщательно перемешать и поставить в аэрогриль примерно на 5-7 мин с открытой крышкой.

Коша рисовая молочная

2S порции: 100 г риса, 25 г масла, 20 г сахарного песка, 1 % стакана молока, соль по вкусу.

Рис перебрать, промыть, залить 1 стаканом воды и отварить до полуготовности на обычной плите.

В глиняный горшочек влить молоко, положить подготовленный рис, добавить сахар, соль, масло. Края горшочка смазать маслом, чтобы молоко не убежало. Горшочек поставить на низкую решетку и готовить кашу 8-10 мин при высокой скорости и 120° С, пока она не покроется румяной корочкой.

Каша гречневая с грибами

1 стакан гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 100 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Крупу перебрать, промыть и подсушить на сковороде. Лук и чеснок мелко нарезать. Грибы отварить, мелко нарубить и обжарить в растительном масле с луком и чесноком.

В горшочек сложить крупу и обжаренные грибы, посолить. Залить 1 1/2 стаканами воды (или грибного отвара). Поставить

горшочек на низкую решетку и готовить около 40 мин при 205° С и средней скорости.

Плов с курицей

3~4 порции: 300 г куриного филе, 3-4 ст. ложки риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо курицы нарезать мелкими кусочками. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Рис тщательно промыть.

В глиняный горшочек налить растопленное сливочное масло. Положить мясо курицы, лук и морковь. Поставить горшочек на низкую решетку и тушить мясо примерно 15 мин при высокой скорости и 260° С. Затем в горшочек положить рис и залить водой на 1 см выше уровня риса. Готовить плов в течение 35-40 мин при высокой скорости и 230° С.

Грибы с картофелем

3~4 порции: 300 г свежих грибов (белых, шампиньонов и др.), 300 г картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 головка репчатого лука, черный молотый перец и соль по вкусу.

Грибы и лук мелко нарезать и обжарить на сковороде в масле на обычной плите. Картофель нарезать кубиками. Сложить в глиняный горшочек грибы с луком и картофель. Залить сметаной, посолить, поперчить. Добавить немного воды и все перемешать.

Горшочек накрыть крышкой или лепешкой из теста и поставить на низкую решетку. Тушить блюдо 40-50 мин при высокой скорости и 180° С.

Выпечка

Пицца с камбалой (палтусом или зубаткой)

Для теста: 200 г муки, 100 г масла или маргарина, 1 яйцо, соль.

Для начинки: 500 г филе камбалы, сок '/4 лимона,

2 ст. ложки тертого сыра, растительное масло, перец и соль по вкусу.

Из муки, масла и яйца замесить крутое тесто.

Филе рыбы нарезать мелкими кусочками. Форму смазать растительным маслом, выложить в нее раскатанное тесто. На тесто положить кусочки рыбы, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона и растительным маслом, посыпать тертым сыром. Выпекать на низкой решетке в течение 30 мин при 205° С при средней скорости.

Пирожки быстрого приготовления

250 г маргарина, 1 стакан пива, 4 стакана муки.

Маргарин растопить, влить в него пиво, добавить муку. Вымесить тесто. Через 15 мин раскатать тесто очень тонко (до 2 мм). Начинка для этих пирожков подойдет любая: тушеная капуста, творожная масса, свежие нарезанные и тушеные яблоки, ягоды, посыпанные сахаром, повидло. Сформовать пирожки и выпекать их около 20 мин на средней решетке при максимальных температуре и скорости.

Фруктовый пирог

Для теста: 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1/2 ч. ложки соды, погашенной уксусом, 2 ст. ложки сливочного масла.

Для начинки: 2яблока, 1 апельсин, 1 киви, 1 груша, 1 банан.

Все компоненты теста перемешать. Фрукты нарезать и добавить в тесто. Еще раз хорошо перемешать.

Форму смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать на средней решетке около 30 мин при температуре 230° С и средней скорости.

Пирог со свежими ягодами

Для теста: 250 г муки, 7 яйцо, 150 г сливочного масла или маргарина, 50 г сахара, 1/2 ч. ложки соды.

Для начинки: 500 г любых свежих ягод (клубники, малины, черники, сливы).

Для заливки: 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки муки, 1 яйцо, ванилин, сахар по вкусу.

Ягоды вымыть, подсушить. Яйцо взбить с сахаром, добавить размягченное сливочное масло, соду, погашенную уксусом, муку. Замесить тесто. Смешать в миксере все компоненты заливки.

Форму для выпечки смазать маслом, разложить в ней тесто, сделав бортики. Выложить на тесто ягоды и покрыть их заливкой.

Выпекать на высокой решетке 25 мин при 205° С и высокой скорости.

Пирог можно украсить белками, взбитыми с сахаром (запекать еще 10 мин при тех же параметрах).

Шарлотка с черносливом

1/2 стакана муки, 1/2 стакана манной крупы, 5 крупных яблок, 100 г чернослива, 1 стакан сахара, 4 яйца, 1/2 ч. ложки соды, сливочное масло.

Чернослив промыть, освободить от косточек. Яблоки нарезать ломтиками.

Взбить миксером яйца с сахаром, добавить соду. Продолжая взбивать тесто, добавить понемногу муку и манную крупу. В форму, смазанную маслом, выложить яблоки, сверху вылить тесто и утопить в нем чернослив. Поставить форму на низкую решетку и выпекать 30 мин при 205° С и средней скорости, прикрыв форму фольгой.

Пирог "Гости но пороге"

2 1/2 стакана муки, 1 стакан любого варенья без косточек, цедра 1 лимона (апельсина), 1 стакан кефира, 1/2 стакана сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка соды.

Положить соду в варенье, перемешать и дать постоять 5 мин. К варенью добавить кефир, сахар, яйца, муку и цедру. Все хорошо перемешать. Полученное тесто выложить в форму, смазанную растительным маслом.

Форму поставить на низкую решетку и выпекать при температуре 180-200° С 20 мин (скорость высокая) до образования золотистой корочки.

Скороспелый яблочный пирог

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1/3 ч. ложки соды, гашенной уксусом, 4 кислых яблока, растительное масло, сахарная пудра и корица по вкусу.

Яблоки разрезать, вынуть сердцевину и нарезать маленькими кусочками.

Яйца взбить с сахаром. Смешать яйца, муку, соду и яблоки. Замесить тесто.

Форму смазать растительным маслом, выложить в нее тесто. Верх обсыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей. Форму поставить на низкую решетку и выпекать при температуре 180° С 20 мин (скорость высокая).

Яблоки можно заменить ревенем.

Вишневый пирог

450 г спелых вишен (без косточек), 4 яйца, 2 желтка, 100 г

сахарной пудры, 100-120 г муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, соль по вкусу.

Смазать маслом (1 ст. ложка) форму для запекания. На дно посуды высыпать вишни. Взбить яйца, желтки и соль. После образования пены добавить сахар и продолжать взбивать. Затем добавить муку и взбивать до тех пор, пока тесто не станет однородным. После этого добавить оставшееся масло и влить молоко. Тесто хорошо размешать.

Вишни залить жидким тестом и запекать при 180° С в течение 35 мин (скорость средняя).

Десерты, напитки

Воздушная творожная запеканка

4 порции: 250 г творога, 4 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Соединить все продукты, кроме масла и манной крупы, и смешать их в однородную массу. Выложить полученную массу в форму, смазанную маслом и посыпанную манной крупой. Форму поставить на низкую решетку и готовить запеканку 30 мин при высокой скорости и 180° С.

Подавать к столу со взбитыми сливками или сметаной.

Творожная запеканка с яблоками

6 порций: 300 г творога, 6 яблок, 2 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 3/4 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахарного песка, 6 ч. ложек меда, % ч. ложки ванилина.

Соединить творог, манную крупу, яйца, сахар и молоко. Все тщательно перемешать. Из яблок удалить сердцевину. Внутрь положить маленький кусочек масла, мед и ванилин. Творожную массу выложить в смазанную маслом форму. Каждое яблоко наполовину утопить в творожной массе. Поставить форму на высокую решетку и готовить запеканку около 13-15 мин при высокой скорости и 180° С.

Яблоки, печенные с творогом

6 порций: 6яблок, 100 г творога, 1 желток, 1/4 стакана сахарного песка.

Творог смешать с сахаром и желтком, тщательно растереть. Из яблок удалить сердцевину с семенами и надрезать в нескольких местах кожуру.

Внутрь каждого яблока положить творожную массу. Яблоки уложить в форму и сбрызнуть водой.

Поставить форму на низкую решетку и запекать яблоки 15-20 мин при высокой скорости и 180° С.

Яблоки с орехами

5~6 яблок, 200 г грецких орехов, 1 ст. ложка густого меда, 3 ст. ложки сахара.

Очищенные ядра грецких орехов растолочь с сахаром до однообразной консистенции.

Из яблок удалить сердцевину. Внутрь каждого яблока положить сахарно-ореховую массу, сверху посыпать сахаром. Уложить яблоки в форму, сверху полить медом, разведенным

2 ст. ложками воды.

Запекать до мягкости при температуре 200° С и высокой скорости (приблизительно 15 мин).

Шоколадный торт

100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, 100 мл молока, 200 г муки, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 '/2 cm. ложки какао.

Все компоненты смешать в миксере и интенсивно взбивать в течение 4 мин. Тесто выложить в смазанную маслом форму, которую поставить на низкую решетку, и запечь в течение 30 мин при температуре 180° С и высокой скорости.

Глинтвейн (вариант 1)

1 бутылка красного сухого вина (типа "Каберне"), 1/2 стакана коньяка, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка корицы, 5-6 бутонов гвоздики, цедра 1 лимона и 1 апельсина.

Аэрогриль идеально подходит для приготовления глинтвейна, так как в нем можно постоянно поддерживать температуру, не превышающую 100° С, и при низкой скорости вино постоянно перемешивается, как этого требует технология.

Вино вылить в чашу аэрогриля, добавить сахар, корицу, гвоздику, цедру лимона и апельсина. Все перемешать и прогревать в режиме "Wash" на низкой скорости.10 мин. Затем температуру увеличить до 95° С и прогревать глинтвейн еще 10-15 мин. Готовый напиток процедить, добавить коньяк и размешать. Подавать горячим.

Глинтвейн (вариант 2)

7 бутылка красного сухого вина, 1 горсть любых сухофруктов (изюм, яблоки, груши, курага), 1 стакан сахара, 1 лимон.

Вино вылить в чашу аэрогриля, добавить сахар, сухофрукты. Прогревать смесь в режиме "Wash" при низкой скорости 15 мин.

Когда аэрогриль выключится, под крышку положить кружочки лимона и оставить на 5 мин, не включая.

Очень просто
Аэрогриль
Санкт-Петербург Терция
Москва
э к с м о
2004
ББК 36.991 А99
Составитель О. К. Савельева
А99 Аэрогриль. /Сост. О. К. Савельева. -М.: Эксмо, СПб.: Терция, 2004. — 64 с.

Аэрогриль, недавно появившийся на российском рынке, уже завоевал огромную, вполне заслуженную популярность.

В нашей книге представлен самый широкий спектр блюд,

которые можно приготовить с использованием этой замечательной техники, облегчающей труд хозяйки.

ISBN 5-699-00159-X

(С)"Терция", составление, 2002 (С)"Терция", оформление, 2002 (С)"Эксмо", 2002

АЭРОГРИЛЬ
Художественный редактор А.Г. Лютиков
Технический редактор К.В. Силаева
Редактор Е.А. Адаменко
Корректор И.Г. Иванова
Художник А.Ю. Котова
Подписано в печать с готовых монтажей 26.07.2004
Формат 70x1001/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58
Доп. тираж 5 000 экз. Заказ № 3722
ООО Издательство "Терция"
198013, Санкт-Петербург, ул. Можайская, д. 18, оф. 3 e-mail: tercia@peterstar.ru
Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов во ФГУП ИПК "Ульяновский Дом печати"
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14
ООО "Издательство "Эксмо"
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21. Home page: www.eksmo.ru E-mail: lnfo@eksmo.ru
По вопросам размещения рекламы в книгах издательства "Эксмо"
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411- 68- 74. Оптовая торговля книгами "Эксмо" и товарами "Эксмо-канц":
109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2.
Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16. Многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru